PROTOCOL MASS
POR LAERCIO REFUNDINI

IRIDIUM LABS

PLANILHA DE TREINO

SEMANA 12

Segunda

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Pulley frente	2 X 7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Pulley frente	4 X 6 - 15	1 por 10	0	PC + Slow exc. + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
	Pulley frente supinado fechado	4 X 6 - 20	1 por 1	60 seg	Rápidas + Falha	X		X		X		X		X		X		X	
	Remada baixa	4 X 3-7	1 por 1	60 seg	3 a 7 + Drop última	X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Puxada alta	5 X 6 - 15	1 por 1	0	PC + Oclusão + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
	Remada curvada pronada	5 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	Rápidas + Falha + 1 Rest	X		X		X		X		X		X		X	
	Crucifixo inverso	4 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + Pico + Drop set + Rest	X		X		X		X		X		X		X	
	Rosca scott	7 X 12	1 por 1	0 (20 seg Along)	FST-7	X		X		X		X		X		X		X	
	Rosca direta	4 X 3 - 8	1 por 1	60 seg	Tensão + Rápidas + Falha	X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Rosca incl. no banco 45° invertida	4 x 6 - 15	1 por 1	0	PC + Oclusão + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
	Rosca simultânea	4 x 6 - 15	1 por 1	60 seg	Rápidas + Falha + 1 Rest	X		X		X		X		X		X		X	
	Meio terra	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Rest	X		X		X		X		X		X		X	

Terça

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Supino reto	2 X 7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Dumbbell press	4 X 6 - 15	1 por 10	0	PC + Slow exc.	X		X		X		X		X		X		X	
	Supino reto	4 X 6 - 20	1 por 1	60 seg	Rápidas + Falha	X		X		X		X		X		X		X	
	Cross over	7 X 12	1 por 1	0 (20 seg Along)	Fst-7	X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Pull Over	4 X 6 - 15	1 por 1	0	PC + 1 Rest	X		X		X		X		X		X		X	
	Flexão de braço	4 X 6 - 20	1 por 1	60 seg	Rápidas + Falha	X		X		X		X		X		X		X	
	Elevação lateral	5 X 6 - 15	1 por 1	0	PC + Rest + Strip set	X		X		X		X		X		X		X	
	Triceps pulley	3 X 3-7	1 por 1	60 seg	3 a 7 + Drop última	X		X		X		X		X		X		X	
	Triceps corda	4 X 3 - 8	1 por 1	60 seg	Tensão + Rápidas + Falha	X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Triceps coice	5 X 6 - 15	1 po 1	0	PC + Pico + 1 Rest.	X		X		X		X		X		X		X	
	Triceps mergulho banco	5 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	Rápidas + Falha + 1 Rest	X		X		X		X		X		X		X	
	Abdômen infra prancha decl.	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	Falha + 1 Rest	X		X		X		X		X		X		X	

Quarta

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Agachamento livre	5 X 3 - 12	1 por 1	2 min	PC	X		X		X		X		X		X		X	
	Leg press	1 X 3 X 7	1 por 1	60 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
	Agachamento frontal	4 X 6 - 10	1 por 1	2 min	PC + 1 Rest	X		X		X		X		X		X		X	
	Leg press	4 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + 3 Rest	X		X		X		X		X		X		X	
	Mesa flexora uni	1 X 6 - 15	1 por 1	0	Strip set	X		X		X		X		X		X		X	
	Cadeira extensora uni	1 X 6 - 15	1 por 1	0	Strip set	X		X		X		X		X		X		X	
	Cadeira abdutora	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Oclusão + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
	Cadeira adutora	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Oclusão + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
	Panturrilha sentada	7 X 12	1 por 1	0 (20 seg Along)	Fst-7	X		X		X		X		X		X		X	
	Panturrilha em pé uni	6 X 6 - 20	1 por 1	0	Non Stop + Falha	X		X		X		X		X		X		X	

Quinta

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Remada baixa	2 X 7 X 3	1 por 1	60 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Puxada alta	4 X 6 - 15	1 por 1	0	PC + Oclusão + Pico + Drop última	X		X		X		X		X		X		X	
	Pulley frente	4 X 6 - 20	1 por 1	60 seg	Rápidas + Falha	X		X		X		X		X		X		X	
	Remada cavaliho	7 X 12	1 por 1	0 (20 seg Along)	FST-7	X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Remada máquina	4 X 6 - 15	1 por 1	0	PC + Oclusão + Pico + 1 Rest	X		X		X		X		X		X		X	
	Remada curvada pronada	4 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	Rápidas + Falha + 1 Rest	X		X		X		X		X		X		X	
	Deltoide posterior máquina	4 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + Oclusão + Drop + Rest	X		X		X		X		X		X		X	
	Rosca direta	3 X 4 ciclos	15 por 1/1 por 1	60 seg	Mtut (1-3)	X		X		X		X		X		X		X	
	Rosca concentrada na perna	4 X 3 - 7	1 por 1	40 seg	3 a 7 + Drop última	X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Rosca scott	5 x 6 - 15	1 por 1	0	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
	Rosca simultânea	5 x 6 - 15	1 por 1	60 seg	Rápidas + Falha + 1 Rest	X		X		X		X		X		X		X	
	Manguito rotador externo	4 X 6 - 15	1 po 1	40 seg	PC + Pico + 1 Rest	X		X		X		X		X		X		X	

Sexta

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Supino máquina	2 X 7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Crucifixo reto	4 X 6 - 15	1 por 10	0	PC + Slow exc.	X		X		X		X		X		X		X	
	Supino reto	4 X 6 - 20	1 por 1	60 seg	Rápidas + Falha + 1 Rest	X		X		X		X		X		X		X	
	Crucifixo máquina	5 X 3-7	1 por 1	10 seg	3 a 7 + Drop última	X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Cross over	4 X 6 - 15	1 por 1	0	PC	X		X		X		X		X		X		X	
	Flexão de braço	4 X 6 - 20	1 por 1	60 seg	Rápidas + Falha	X		X		X		X		X		X		X	
	Elevação lateral	3 X 6 - 15	1 por 1	0	3 rest + Strip set	X		X		X		X		X		X		X	
	Triceps testa	3 X 4 ciclos	15 por 1/1 por 1	60 seg	Mtut (1-3)	X		X		X		X		X		X		X	
	Triceps pulley	7 X 12	1 por 1	0 (20 seg Along)	Fst-7	X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Triceps pulley corda	5 X 6 - 15	1 po 1	0	PC + Oclusão + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
	Triceps pulley corda fechado	5 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	Rápidas + Falha + 1 Rest	X		X		X		X		X		X		X	
	Abdômen ajoelhado	5 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + Oclusão + Pico + 1 Rest	X		X		X		X		X		X		X	

Sábado

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Agachamento livre	5 X 3 - 12	1 por 1	2 min	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
	Leg press	4 X 4 ciclos	15 por 1/1 por 1	60 seg	Mtut (1-3)	X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Agachamento hack	4 X 6 - 10	1 por 10	0	PC + Slow exc. + 1 Rest	X		X		X		X		X		X		X	
	Avanço (passada)	4 X 6 - 20	1 por 1	60 seg	Falha total	X		X		X		X		X		X		X	
	Cadeira extensora	5 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + Oclusão + Pico + Strip última	X		X		X		X		X		X		X	
	Cadeira Flexora	5 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + Oclusão + Pico + Strip última	X		X		X		X		X		X		X	
	Cadeira adutora	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Oclusão + 2 Rest	X		X		X		X		X		X		X	
	Cadeira abdutora	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Oclusão + 2 Rest	X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Panturrilha sentada	5 X 6- 12	1 por 5	0	PC + Pico + Slow	X		X		X		X		X		X		X	
	Panturrilha em pé	5 X 6 - 20	1 por 1	60 seg	Rápidas + Falha	X		X		X		X		X		X		X	
	Panturrilha em pé uni	5 X 6 - 20	1 por 1	0	Non Stop	X		X		X		X		X		X		X	

Legenda: Incl. = Inclinada / Decl. = Declinado / Uni = Unilateral / PC = Pirâmide crescente / Rest = Rest pause / Exc. = Excêntrica / Along = Alongamento

Laércio Refundini - Cref 095569-G/SP